

La Relaxation Profonde et Consciente

Avertissement :

Ne lisez pas ce qui suit en le survolant. Prenez le temps de le lire et d'expérimenter ce qui vous est proposé. Cette lecture peut changer votre façon de voir le monde. Laissez de côté l'impatience, la paresse et le cynisme. Soyez disponible, à l'écoute et ouvert d'esprit.

Si vous souhaitiez connaître le goût de la mangue, le feriez-vous à travers une simple lecture ? Non, bien sûr, il vous faut goûter le fruit pour en connaître la saveur ! Et bien, c'est ici pareil. Vous ne comprendriez rien aux explications et aux déductions dont je fais part si vous ne faites pas les expériences au préalable ! Vous ressortiriez sans rien : ni savoir réel, ni connaissance nouvelle.

Qu'est-ce que la relaxation ?

Et à quels niveaux peut-elle se faire ?

Quelle est son importance dans la vie de chacun ?

La relaxation est un lâcher prise :

1. Première définition : Relaxer est synonyme de relâcher ou de lâcher, de détendre, de redonner à quelque chose sa position naturelle... Par exemple, je lève le bras puis le laisse retomber en le relaxant à 100%.

2. Deuxième définition : Cependant, il existe une deuxième définition de la relaxation qui peut se faire debout, assis sur une chaise, assis en tailleur, assis sur les talons ou allongé sur le dos. En fait, nous pouvons nous relaxer dans n'importe quelle posture même acrobatique : *c'est tenir une posture ou faire une activité avec un minimum de tensions*, avec un minimum d'efforts pour s'économiser et être le plus efficace possible dans ce que nous entreprenons.

Les quatre Clés de la relaxation profonde :

1. La Conscience : nous devons prendre conscience de ce que nous voulons relaxer. La relaxation est une activité de la Conscience.

2. L'Amour : nous devons observer avec Amour ce que nous voulons relaxer : cela est beaucoup plus efficace que d'observer avec une émotion "négative" ou de façon neutre. Si vous avez du mal à comprendre comment Aimer votre corps, imaginer que vous aimez un paysage ou une fleur, ou faites l'acteur qui aime sa partenaire. L'Amour est un état d'être.

3. Le Centrage : nous devons être présent ici et maintenant sans oublier la sensation de globalité même si nous travaillons sur un détail, une zone en particulier.

4. La descente : nous devons nous relaxer soit globalement soit par étapes en commençant toujours par la tête pour finir aux pieds (c'est le mouvement naturel de la relaxation comprise par le subconscient).

La relaxation peut se faire sur cinq plans :

1. Physique :

Expérience à faire avant toute chose :

Détendez tout le corps en prenant conscience de celui-ci par zones : d'abord le crâne, puis le cerveau, les oreilles, le visage, les yeux, la bouche, le nez, le cou, les épaules, les bras, les mains, le buste, le bas du dos, le ventre, le bassin, les jambes, les pieds.

La conscience <====> Le corps physique

(La conscience observe avec amour le corps physique)

... La relaxation physique correspond à la détente musculaire et nerveuse. On ressent alors un soulagement, une impression d'ouverture et de bien être. Le corps semble plus lourd. Il devient immobile mais plus vibrant de vie.

Remarque : la méthode que je vous conseille pour cette relaxation physique consiste à commencer par la tête et finir par les pieds. Cela pourrait déconcerter certains car, dans beaucoup d'autres méthodes, la relaxation se fait à partir des pieds vers la tête. La méthode qui préconise d'aller de bas en haut soit s'appuie sur des déductions arbitraires concernant la physiologie, la psychanalyse ou l'énergétique, soit a pour but final autre chose que la relaxation. La méthode qui conseille d'aller du haut vers le bas s'appuie sur l'observation impartiale du phénomène de relaxation naturelle : celle-ci est un mouvement vers la terre, une descente, un alourdissement. La montée vers le haut va dans le sens naturel d'un réveil ou d'une tension mettant en ébullition le mental. La descente induit le calme, le repos...

2. Emotionnel :

Observez, prenez conscience de votre état émotionnel mais, cette fois, faites-le avec un regard neutre. Comment allez-vous ? Le sentez-vous dans votre corps ? Y-a-t-il une émotion en vous ?

conscience <====> émotions

(La conscience observe l'état émotionnel ; la double flèche indique à la fois l'action d'observer volontairement avec Amour et le fait de recevoir des informations de la réalité)

La relaxation émotionnelle correspond à une observation neutre ou bienveillante de notre monde intérieur et extérieur. C'est un lâcher prise, une cessation de la lutte contre soi-même et le courant de la vie. C'est une prise de conscience de notre monde émotionnel avec un certain détachement. La relaxation émotionnelle donne parfois l'impression d'une absence d'émotions. Mais, avec l'habitude, elle permet une sérénité, une plénitude et une joie infinie.

3. Mental :

Expériences à faire plusieurs minutes :

- a. **Observez vos pensées :** c'est-à-dire les discours, phrases ou mots qui surgissent à votre conscience.
- b. Essayez d'arrêter vos pensées (les paroles dans votre "tête").

conscience <====> pensées et images

(la conscience écoute ou observe les pensées et les images)

La relaxation mentale est l'observation neutre ou bienveillante de notre monde mental intérieur qui est constitué de nos pensées et de nos images ou fantasmes. C'est une prise de conscience de notre mental et de ses mécanismes (conditionnements, limitations, etc...). Cette conscience n'est effective que lorsque nous sommes purs observateurs de nos pensées et de nos images mentales. *Cela signifie que le mental est autre chose que notre conscience observatrice : le mental est l'objet de l'observation que fait la Conscience (le véritable sujet).*

Nous remarquons nettement que nous avons d'énormes difficultés pour arrêter le flux de nos pensées. Ce qui nous permet de conclure que le mental est bien réellement un mécanisme indépendant de notre volonté. Nous pouvons en déduire que nous ne contrôlons pas nos pensées dans la vie quotidienne depuis notre enfance. Cela peut nous interroger sur la nature et l'origine de nos pensées. Qui pense ? D'où sortent nos pensées ?

Est-ce nous qui pensons ? Nos pensées sont-elles du passé ou peuvent-elles être du présent en accointance avec le réel ? Nos pensées sont-elles conditionnées ? Qu'elles sont les conséquences de ce manque de conscience et de contrôle des pensées au niveau individuel, familial, social et mondial ?

A lire pour comprendre, purifier et calmer le mental : les ouvrages de Krishnamurti.

4. L'esprit :

Expérience à faire plusieurs heures :

Prenez conscience des déplacements de votre esprit, ainsi que de son ouverture ou de sa fermeture. Exemple : vous vous rendez compte que votre esprit est "absorbé" par des pensées. Autre exemple pour se rendre compte de ce qu'est l'esprit : "prenez conscience de votre main droite puis de votre pied gauche : quelque chose s'est déplacé à travers votre corps. Cela est l'esprit (et non une idée ou une image).

Conscience <====> esprit

(La Conscience observe l'esprit)

La relaxation de l'esprit va le stabiliser ici et maintenant dans notre corps tout en le faisant se dilater dans l'espace à partir du centre (de la poitrine). Nous percevons alors plus de choses à la fois : c'est l'inverse de l'hypnose et du conditionnement psychologique.

5. La Conscience :

Faites l'expérience de trouver le lieu de votre conscience. Observez son intensité et ses qualités. Prenez un certain temps pour cette expérience : ne soyez ni pressés ni exigeants.

Conscience <=====> Conscience

La Relaxation de la conscience est l'observation neutre ou bienveillante

- 1) des informations données par les cinq sens,
- 2) des émotions,
- 3) du mental
- 4) de l'esprit et
- 5) de la conscience elle-même.

L'observation de la conscience par elle-même est ce qui définit la véritable Conscience : nous ne sommes réellement Conscients que lorsque la Conscience s'éclaire elle-même. La Conscience n'est pas un avoir mais un état d'être. "Avoir conscience de" se situe à un niveau inférieur "d'être Conscient". Ainsi, seule cette Relaxation globale permet de se connaître soi-même véritablement.

Conscience <====> Conscience <====> substance de l'esprit <====> pensées et images
<====> émotions
<====> corps physique
<====> monde extérieur

En fait, l'état naturel de la Conscience est la réceptivité des informations données par le monde concret réel. Cette écoute du réel passe par les cinq sens que sont l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe. Mais cette vigilance pure, cette Présence à Soi et au monde, n'est plus perturbée par les mécanismes du mental (les pensées ou les images), les émotions ou même les sensations physiques elles-mêmes (les 5 sens).

Schéma habituel (la perception du réel est sans cesse perturbée par les pensées) :

Conscience <====> esprit <====> mental (+ émotions) <====> corps <====> monde concret réel

Ce schéma correspond à ce que nous appelons habituellement "être conscient de". Mais, en vérité, c'est un mélange de conscience embryonnaire, "d'inconscient", de mental et d'émotions. Le mental est constitué de mémoires et d'interprétations subjectives ou conditionnées. Le plus souvent, nous jugeons chaque chose à chaque seconde par rapport au passé, à notre passé. Après ça, comment voulez-vous voir les choses telles qu'elles sont ?!

Nouveau schéma après relaxation totale (sans les perturbations des pensées) :

Conscience immobile et silencieuse (le sujet observateur) <====> esprit dilaté <====> 5 sens <====> monde réel

L'observation et la relaxation véritables ne sont effectives que dans l'immobilité et le rayonnement de la Conscience. Cela signifie que l'observation pure est un état de Conscience totalement ouvert, silencieux, non impliqué, sans jugements, et donc accompagnée de Compassion.

Quel intérêt peut avoir la relaxation profonde consciente ?

Santé à tous les niveaux :

Dans l'état de nos connaissances scientifiques actuelles, il est démontré que le stress provoque la contraction de tel ou tel muscle ou de tel ou tel organe.

Par exemple, un homme a du ressentiment et de la colère en lui ; cela va contracter son foie, sa poitrine ou sa gorge ; plus il rumine sa colère et moins ces organes respirent et fonctionnent librement, ...

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour la santé physique.

D'où vient sa colère ?

Elle est due à une fixation de son mental sur un événement du passé !

En fait, à cette époque (et encore aujourd'hui), nous avons vu comme ci-dessus qu'il ne devait sans doute pas être véritablement à l'écoute de la réalité !

Ce qu'il rumine n'est que sa propre interprétation subjective et immédiate d'une réalité vécue partiellement. Il s'est construit un monde subjectif et provoquant le stress, le mal être, le sentiment d'être victime, la déresponsabilisation...

Il s'est construit une image de lui-même qui ne correspond plus à la vie présente.

Conséquences : sa conscience se focalise et se réduit de plus en plus sur des détails ou des idées tout à fait réduites sur SA réalité.

Il vit dans un monde mental créé par lui-même. Par contre, en relaxant le mental, ou en prenant du recul par rapport au flot des pensées, une purification psychologique s'enclenche automatiquement.

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour la santé mentale.

Enfin, lorsque tout cela est compris et que nous nous sommes mis à pratiquer la relaxation, nous avons découvert une autre dimension de notre conscience. Nous avons mis en lumière la source lumineuse elle-même.

La conscience s'identifiait au minuscule faisceau de lumière colorée se projetant de manière "inconsciente" sur tel ou tel objet dont les sensations étaient perturbées par l'interprétation du mental toujours agissant.

L'esprit était presque toujours focalisé sur une seule chose à la fois (1 sens, 1 pensée, 1 émotion, 1 objet...).

Aujourd'hui, la Conscience est claire et impartiale comme une lumière blanche éclatante.

Elle est épanouie comme un phare éclairant tout autour de lui et s'éclairant lui-même ! Nous vivons enfin dans la Réalité !

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour l'épanouissement de la Conscience et pour la véritable connaissance de soi.

Faire de véritables choix :

L'intérêt de la relaxation consciente est aussi d'être conscient et libre de faire de véritables choix non-conditionnés par le mental lui-même conditionné et limité.

Nous ne pouvons faire de vrais choix que lorsque nous sommes passés par l'étape de l'observation impartiale et relaxée. Ceci est une véritable action qu'il ne faut pas confondre avec la réaction...

Par ailleurs, être à l'écoute permet de s'adapter plus facilement à la vie, c'est-à-dire d'être plus dans la spontanéité et dans l'action juste.

L'opposé de la relaxation est l'auto-hypnose ou l'auto-conditionnement : c'est notre esprit qui se fixe et se contracte (ou se concentre) sur une idée, une pensée, une image, une émotion ou une sensation (par exemple : les yeux, les mains et les paroles de l'hypnotiseur ; ce que la télévision, la société ou les parents nous ont répété de multiples fois...).

En conclusion, la relaxation est comme une main qui s'ouvre pour laisser être les choses telles qu'elles sont. La Relaxation Consciente est une libération : c'est-à-dire l'émergence d'une réelle observation du Réel tel qu'il est pour enfin pouvoir faire de véritables choix non conditionnés. Plus nous nous relaxons, plus nous devenons réceptif et véritablement Conscient : nous percevons mieux les choses et en plus grand nombre. Notre champ de Conscience augmente assurément à chaque instant et nous développons alors une connaissance accrue du monde dans lequel nous vivons.

La Relaxation Consciente est la plus profonde car il en découle une relaxation immédiate sur les quatre autres plans.

© Fabrice HOHN, 2001

Techniques de relaxation

<http://taichichuan.yoga.free.fr/techniquesderelaxation.htm>

1. Relaxe tous le corps de la tête aux pieds en mettant la conscience et de l'amour : debout, assis sur un tabouret ou un coussin, allongé sur le dos.
2. Relaxe le corps allongé sur un matelas, soulever de quelques centimètres chacun des membres et les laisser tomber.
3. Étant debout, secouez les épaules, les anches, les bras, les jambes, les mains, les pieds. Écartez les pieds de la largeur des épaules et secouez tout le corps en pliant les genoux par petits accoups.
4. Contractez très fort les muscles à relaxer.
5. Étirez-vous.
6. Faites-vous masser ou massez-vous la tête, les mains, le ventre, les jambes et les pieds.
7. Demandez à une ou plusieurs personne de secouer légèrement vos membres ou de les faire bouger dans tous les sens alors que vous êtes couché sur le dos.
8. Souriez. Riez
9. Respirez profondément en inspirant lentement et en expirant rapidement.
10. Imaginez une douche d'Amour-Lumière-fluide tiède autour ainsi qu'à l'intérieur du corps.
11. Recentrez-vous et observez, écoutez, ressentez.
12. Promenez-vous dans la nature en l'observant intensément. Oubliez-vous, oubliez vos problèmes et tournez-vous vers la beauté des arbres, des fleurs, des sons et des parfums...
13. Méditez et recentrez-vous autour et dans la zone du coeur avec l'idée de l'ouvrir à l'infini.
14. Méditez : identifiez-vous à l'espace infini et vide, à l'immobilité, au silence.

La Méditation

La méditation est aussi appelée "zen" par les japonais et "chan" par les chinois. La méditation telle qu'elle est pratiquée en Orient et en Asie a pour but la découverte de soi.

Qu'est-ce que la méditation ?

Il existe plusieurs sortes de méditations :

I. Les méditation utilisant le mental :

- a. réfléchir sur une chose ou un concept en cherchant tout ce qui s'y rattache de près ou de loin
- b. observez un objet sous toutes les coutures

II. Les méditations utilisant la concentration pour stabiliser le mental :

- a. se concentrer sur un objet (ex : flamme, bille, fleur...)
- b. se concentrer sur une partie du corps (centre nerveux, cerveau, coeur, respiration...)

III. Les méditations utilisant une conscience ouverte et à l'écoute :

- a. observer sans se concentrer sur une dimension donnée (le physique, l'énergétique, l'émotionnel, le mental, les mouvements de la conscience...)
 - b. Observer et s'identifier à l'absolu (le vide/plein, l'infini...)
- Il va sans dire que les méditations I, II et III sont par ordre de qualité croissante.
L'écoute ou l'observation est se qui définit le mieux la méditation.

L'importance de la méditation pour le combat :

Dans la plupart des sports, il est parfois censé d'oublier ce qu'il y a autour et de se concentrer vers le but à atteindre. Cependant, pour défendre notre intégrité physique lors d'une agression, il est largement plus efficace d'ouvrir l'esprit dans toutes les directions de l'espace et notamment quand il y a plusieurs agresseurs nous entourant. Cette constatation a été faite lors des batailles entre deux groupes lorsque le guerrier était au beau milieu d'une mêlée. La vigilance dans toute les directions et sans que le mental perturbe ou freine l'action était primordiale pour avoir une chance de s'en tirer vivant. Les guerriers les plus intelligents comprirent ainsi l'importance de l'état d'esprit ou de l'état d'écoute pendant les combats et se mirent à s'exercer à la méditation immobile et silencieuse. Nous comprenons bien, dans cet exemple, que la méditation n'est pas une évasion "new age" mais bien plutôt un entraînement à la présence d'être, à la vigilance de tous les instants et à la conscience de toutes les directions de l'espace. Entre parenthèse : l'évolution des êtres vivants est d'ailleurs tout à fait synonyme d'évolution de la conscience dans l'espace. (voir le tableau des niveaux)

" Toutes les questions qui ont été posées aux maîtres spirituels à travers les âges reviennent à ces deux seules questions : **qui suis-je ? et comment me faut-il vivre ?**

La réponse à la première question se trouve dans la méditation profonde, lorsque nous faisons l'expérience de qui nous sommes au-delà du mental, au-delà de la personnalité.

Et lorsque nous redécouvrons par nous-même, de manière répétée, qui nous sommes au-delà du mental - qui nous sommes quand nous ne voulons rien, quand nous n'avons besoin de rien, quand nous ne savons rien - une conviction naît d'une manière soudaine ou progressivement.

Une conviction qui nous dit à l'oreille : "Oui, c'est cela que tu es réellement."

Andrew Cohen

Être

Amour et Conscience d'être

Amour et Conscience de l'espace infini contenant les corps

Amour et Conscience de l'espace contenant les images mentales et les souvenirs

Amour et Conscience du temps qui n'est qu'instant présent

Amour et Conscience du silence contenant les sons...

Amour et Conscience du silence contenant les pensées

Amour et Conscience de l'Amour et de la Conscience.